

## 産業カウンセラーとして知っておきたいメンタルと食の関係

### ～食事が心と身体をつくる～

\*みなし更新研修対象講座

産業カウンセラーとしてメンタルと食事の関係性（食事がメンタルに作用する悪影響と効能）を知り、食事の見直しによるセルフケアと、メンタル不調者とかかわる際のヒントを得るを学ぶことをねらいとしています。

#### ● 講師からのおすすめポイント ●

ヒトの身体の仕組み（基礎的な栄養学）に触れ食事の大切さを理解して頂きます。そして、後半ではチェック診断（簡単なワーク）を行い、ご自身の現状を把握して頂きます。善し悪しを判断するものではなく、あくまでも「いまの自分の状態」を知る為のものです。「自分を客観的にみる」というワークを通して仮に現在不調を感じている場合は食生活や生活習慣、または運動習慣を見直すということにも役立てられますし「客観的にみる」という視点はメンタル不調者の方と関わる際にも重要になります。これらを踏まえ、社会人として働く上で知っておくと良い「健康」にまつわる知識を「食」という視点から学べる講座です。

日時	2024年11月8日（金） 19:00 – 21:00
内容 （予定）	・ヒトの身体の仕組みを理解する（食事の内容でメンタルの状態は良くも悪くも変わる） ・自身のコンディションを把握/メンタル不調者と関わる際に心掛けると良いこと
会場	オンライン開催（ご自宅からご参加ください）
受講料（消費税込）	会員：2,750円 非会員：3,850円（会員は3P記録） 申込み用QRコード
定員	24名（最少催行人数12名） ※先着順、定員になり次第〆切
申込締切	2024年10月29日（火）

#### ● 講師紹介 ● 小暮 華恵（こぐれ はなえ）氏 kohanakitchen コハナキッチン 食育講師、スポーツアドバイザー、食育アドバイザー、健康経営実践士<sup>®</sup>

大学で食品科学を専攻し微生物の研究室に所属し昆布の研究に励む。卒業後は食品会社にて製造業に携わり主にお惣菜を製造する中で食品の栄養価に興味を持つ。「食」と「健康」というテーマが気になりその後フィットネス業界へと転身。健康の為の運動習慣のサポートをする中で「食」に関する悩みが多いと感じアドバイスを行う中で、自身も子育てをきっかけに食の重要性を感じ独学や教材などでより専門的に学ぶ。共働き世帯の増加に伴い食生活の変化が生じている現代の中で、改めて「食」の大切さを伝える必要性を感じ食育講師としての活動を始める。

お問い合わせは  
こちらまで

（一社）日本産業カウンセラー協会 上信越支部 群馬事務所  
TEL:027-365-2575  jse-kensyu@counselor.or.jp  
（受付：平日9:00 – 17:00）

# 2024年度 上信越支部 群馬研修部 講座

講座の詳細・お申し込みは、上信越支部のホームページにてご確認ください。(http://www.jaico-jse.jp/)

## オンライン 定例勉強会

- ・交流分析～“今、ここ”での自分自身の心のくせに気づき、よりよい対人関係を目指す 全3回 (4/19(金)、5/24(金)、6/21(金))
- ・産業カウンセラーとして知っておきたい睡眠のはなし～質の良い睡眠へのセルフケア (7/19(金))
- ・発達障害への理解と支援 全3回 (8/9(金)、9/20(金)、10/11(金))
- ・産業カウンセラーとして知っておきたいメンタルと食の関係～食事が心と身体を作る (11/8(金))
- ・傾聴の質を高めるために必要なこと～「傾聴脳」をつくる (12/13(金))
- ・今更さけない「治療と就労の両立支援」 (2/21(金))

## カウンセリング力 を高める

- ・カウンセリング力を高めよう ～もっと身近に、カウンセリングマインド～ 全3回【Live】 (9/22(日)、10/26(土)、11/24(日))
- ・フォーカシング研修(ベーシック)【Live】 (11/9(土))

## シニア 養成講座

- ・20メンタルヘルス支援体制構築の実践的理解【Live】 (7/13(土)～7/15(日))
- ・23-1シニア産業カウンセラーの理解(受講ガイダンス) (8/3(土)14:00～17:00)
- ・23-2産業カウンセラー倫理の実践的理解 (8/3(土)10:00～13:00)

2024年3月

## 【申し込み方法】

1) Web：支部ホームページから、あるいは表面のQRコードをお読み取りください。

**\*ご注意\*** お申し込み後、記載または登録されたアドレスへ、メールで確定通知等のご連絡をさせていただきます。  
ドメイン (@counselor.or.jp) の受信拒否解除の設定をお願いします。また、迷惑メールフォルダもご確認ください。

2) お申し込み後、各回申込締め切り日迄に受講料を下記口座にお振込みください。(振込み手数料はご負担ください)  
入金確認できた方から順番に受講確定となりますので、お早めにお振込みください。  
なお入金確認のご連絡はいたしません。

中央労働金庫 高崎支店 普通預金 No.4623901  
(一社)日本産業カウンセラー協会 上信越支部

## 【オンライン開催について】

- \* Zoom利用での開催となります。申し込まれた方には、1週間前迄にメールにて、参加方法詳細をご連絡いたします。
- \* カメラ・マイク付きのPC、タブレットといったデバイス(機器)利用でご参加ください。
- \* Zoomが使える通信環境のご用意や通信料などはご負担をお願いいたします。
- \* ご自宅以外(カフェテリア、飲食店内、職場等、周囲に人がいるような環境)からの参加はご遠慮ください。
- \* 公衆Wi-Fiの使用は厳禁です。
- \* 詳細は別紙『オンライン研修受講約款』を必ずご確認ください。

## 【個人情報の取り扱いについて】

「個人情報の取り扱いについて」は右記のQRコードをご確認ください。

個人情報は、お申し込み受付後のご連絡や当協会主催の各種事業をご案内するために利用させていただきます。



## 【キャンセル・中止について】

\* 自己都合によるキャンセルは、10月29日(火)17:00迄に事務局にご連絡をいただければ、受講料より振込手数料を控除して返金いたします。

なお、それ以降は一旦お振込みいただいた受講料のご返金はいたしませんのでご了承ください。

\* 最少開催人数に満たない場合、あるいは開催者側の都合により中止となる場合は、ご連絡の上、受講料全額を返金いたします(振込手数料支部負担)。

\* 開催当日あるいは直前に、災害等により緊急やむを得ず開催を中止とする場合には、連絡が間に合わない場合もございます。あらかじめご了承ください。

(一社)日本産業カウンセラー協会 上信越支部 群馬事務所